



СПИНА БЕЗ ПРОБЛЕМ ЗА 10 МИНУТ В ДЕНЬ

Артикул KZ 0242

Инструкция по эксплуатации



Перед началом эксплуатации ознакомьтесь с инструкцией!

В один комплект входят:

База – обеспечивает поддержку дугообразной части-опоры, предназначенной для растягивания позвоночника.

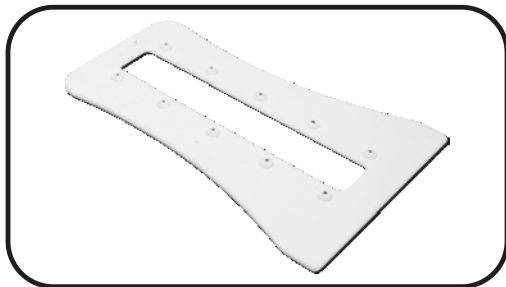
Уровень 1 – обеспечивает минимальную степень растягивания и предназначен для людей, только начавших пользоваться приспособлением.

Уровень 2 – обеспечивает большую степень растягивания и предназначен для продвинутых пользователей.

Уровень 3 – обеспечивает максимальную степень растяжки людям, давно пользующимся данным приспособлением, а также занимающимся йогой, гимнастикой, стретчингом и т.п.



Опора – поддерживающая
полоса для спины.



Положение для хранения
и транспортировки



Уровень 1



Уровень 2



Уровень 3



ВНИМАНИЕ: Уровень 2 и уровень 3 предназначен только для продвинутых пользователей, комфортно себя чувствующих на уровне 1. Людям, стремящимся просто получить расслабление не требуется переходить на уровни 2 и 3, больше предназначенных для лиц, профессионально и регулярно занимающихся спортом.

Приспособление в собранном виде



Верх – узкий край приспособления всегда должен располагаться под головой.

Низ – широкий должен располагаться под нижней частью спины.

Сборка приспособления:

1. Для легкости установки чуть согните опору для спины.



2. Положите базу на безопасную нескользящую поверхность (мат или коврик) широким краем к себе.
3. Зафиксируйте широкий край приспособления под коленями. Вставьте широкую часть опоры в слот для широкой части.



4. Расположите Ваши руки на приспособлении, как это показано на рисунке.

ВНИМАНИЕ: Большие пальцы должны располагаться под опорой, а остальные пальцы на верху опоры.

5. Аккуратно надавите пальцами и защелкните узкий край в слот, соответствующий уровню 1.





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

ВНИМАНИЕ: Перед тем как использовать приспособление, проконсультируйтесь с врачом. Особенно важна консультация, если Вы имеете какие-либо заболевания спины и позвоночника. При применении приспособления могут возникнуть ситуации ухудшения в случае: спондилеза, остеопороза, запущенного артрита, опухолей позвоночника, переломов и растяжений.

1. Используйте приспособление только по назначению.
2. Всегда устанавливайте приспособление только на нескользящей поверхности (мат, коврик).
3. Для тренировки руководствуйтесь упражнениями, представленными в данной инструкции.
4. Придерживайтесь следующего распорядка тренировки:
 - выберите нужный вариант расположения приспособления;
 - находитесь около 5 минут в выбранном положении;

Примечание: Рекомендуется проводить процедуры с использованием приспособления 2 раза в день; при желании можно довести частоту использования до 3 раз в день.

- если Вы чувствуете дискомфорт во время пятиминутной процедуры, то сократите время.

- в самом начале растягивания Вы можете почувствовать дискомфорт, который свидетельствует о скованности мышц и неподготовленности к подобному виду нагрузки; с течением времени ощущение должно пропасть;

Примечание: Если спустя какое-то время Вы все же ощущаете дискомфорт, то обратитесь к врачу за консультацией.

- для начала занятий выберите уровень 1;

- как только Ваша гибкость и уровень подготовки улучшится, Вы можете переходить на уровень 2 и уровень 3.

Примечание: Переход на уровень 2 и уровень 3 не является обязательным условием программы занятий, так как данные степени сложности предназначены для людей профессионально занимающихся йогой, гимнастикой и т.п.

- во время занятий старайтесь максимально расслабиться и правильно дышать (глубокий вдох и ровный выдох);

- всегда правильно располагайте приспособление по отношению к телу (узкий край – под головой; широкий край – под нижней частью спины);

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСТЯЖКИ

Растяжка с минимальным уровнем нагрузки

1. Сядьте спиной к приспособлению, колени чуть согнуты. Затем медленно опускайте спину на опору. При этом широкий край приспособления должен располагаться в нижней части спины, а часть в форме арки должна поддерживать Вашу спину.



Примечание: Для удобства Вы можете подложить под голову свернутое полотенце - это обеспечивает минимальную нагрузку.



2. Для достижения комфортного состояния во время растяжки дышите глубоко и ровно, руки должны свободно располагаться по обеим сторонам тела.

Растяжка с умеренным уровнем нагрузки

1. Находясь в исходном положении, поднимите руки над головой, но плечи оставьте максимально прижатыми к полу. Со временем выполнять этот вид растяжки Вам станет проще, и Вы сможете выпрямлять руки полностью.



Растяжка с максимальным уровнем нагрузки



1. Находясь в исходной позиции, выпрямите ноги и руки. В таком положении Вы должны чувствовать комфортное растяжение в области брюшных мышц, спины, плеч, груди.

Примечание: Во время выполнения данного вида растяжки под головой не должно находиться никаких поддерживающих подушек и иных вспомогательных средств.

Завершение растяжки

1. После того как Вы выполнили растяжку, перекайтесь на правый или левый бок и уберите приспособление.
2. Посидите около 30 секунд на полу, прежде чем вставать.

Примечание: Выждать 30 секунд перед подъемом требуется потому, что растяжка оказывает достаточно большую нагрузку на систему организма, и может понадобится некоторое время на восстановление нормальной циркуляции крови.



Дополнительные положения для растяжки

1. Растяжка для мышц рук

Сделайте сеансы с использованием приспособления для позвоночника более разнообразными, меняя положения рук, чтобы были задействованы различные мускулы.



2. Растяжка для мышц груди

Для растягивания мышц груди обопритесь на локти, находясь в обычном положении для сеанса с использованием приспособления.



Рекомендации по уходу:

Периодически очищайте приспособление от пыли и грязи при помощи влажной тряпки и мягкого моющего средства.

Материал: ПП, 10 магнитов.

Цвет: белый, черный.

Комплектация: база – 1шт., опора для спины – 1 шт.,
инструкция по эксплуатации – 1шт.

Срок эксплуатации: 3 года

Гарантийный срок: 1 год.

Произведено по заказу «BRADEX» ISRAEL.

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel. Tel: +972-4-8521824,

fax: +972-3-7256059. www.bradex.co.il

Импортер на территории РФ: ООО «Технологии здоровья», Российская Федерация,
117405, Москва, ул. Варшавское шоссе, д.145, корп. 8. Тел.: 8 (495) 647-09-59,
8 (495) 648-26-66, www.bradex.ru

Импортер на территории Республики Беларусь: ООО «БРАДЕХ», 220019, г. Минск,
ул. Монтажников, д. 9 комн. 34/4. УНП 192409754. Сайт: www.bradex.by. E-mail:
info@bradex.by

Страна происхождения: Китай

Изготовитель: Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт Кампани Лимитед.

Адрес: Синьцзянь Роуд, 5, Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708.

тел: +86-574-6560937, факс: +86-574-6560938. e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com

Международная торговая марка «BRADEX».

Reg.№1419183

Израиль - Reg. №204012

Россия - Reg. №444287, №683532

Товар не подлежит обязательной сертификации и декларированию.

Товар не является медицинским изделием

Дату производства смотрите на упаковке.